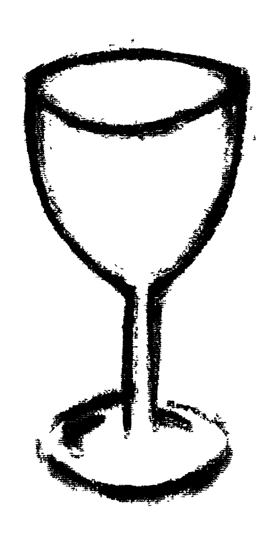
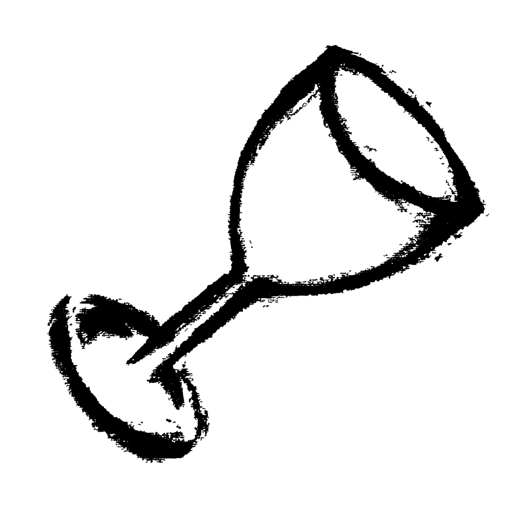
ВЛАДЕНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ

Руководство для тех,
кто хочет уменьшить
или прекратить
употребление алкоголя.



Опасности, связанные с употреблением алкоголя в больших дозах

бессонница, нервозность,
состояние подавленности, агрессивность
рассеянность, нарушения памяти,
атрофия мозга
простуда, ослабление иммунитета
аритмия, повышенное давление,
болезнь сердца
понос, катар желудка, желудочное
кровотечение
воспаление поджелудочной железы
у мужчин импотенция, у женщин бесплодие,
нарушение гормональной функции, нарушение развития плода
ухудшение работоспособности, алкогольная
зависимость, развитие алкоголизма
слабость, дрожание и снижение
чувствительности пальцев на руках и на
ногах
отложение жира в печени, гепатит

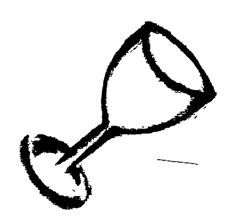


ТЕМ, КТО ХОЧЕТ ВЛАДЕТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ ИЛИ ПРЕКРАТИТЬ ЕГО УПОТРЕБЛЕНИЕ

■ Этот справочник сделан для тех, кто хочет научиться лучше владеть употреблением алкоголя или прекратить его употребление. Возможно что вы уже несколько лет употребляли довольно много алкоголя или иногда выпивали больше, чем запланировали, вы страдали от похмелья и от неопределенной боли в животе. Также, вы неспокойно спали, и алкоголь принес вам много других проблем.

С помощью этого справочника вы сможете проверить, как много алкоголя вы употребляете, и как вы сможете изменить свои привычки.

Даже если вы употребляете алкоголь из-за его положительного влияния, употребление большого количества алкоголя приводит к многим нежелательным последствиям. Чем больше вы пьете, тем вероятнее, что с вами может произойти несчастный случай, и что у вас возникнут проблемы дома и на работе, а также ваше здоровье ухудшится.



Определите свое положение

Мало кто из нас задумывается о том, сколько алкоголя он/она употребляет, или о том, когда стоит прекратить пить. Определите точно, сколько алкоголя в неделю вы употребляете, и сравните с ниже указанной таблицей. Если среднее количество алкоголя, употребляемого вами, постоянно превышает количество указанное в таблице, то вы принимаете слишком много алкоголя и ваше здоровье может быть под угрозой.

Когда вы захотите изменить свою привычку, вам следует решить, хотите ли вы уменьшить употребляемое вами количество алкоголя или прекратить пить полностью.

Вам достаточно уменьшить количество алкоголя, употребляемого вами, если

▼ вы хотите научиться употреблять алкоголь в доступных количествах

▼ вы употребляли много алкоголя в течение всего лишь нескольких лет

▼ у вас нет явных симптомов абстинентного синдрома после выпивки

Вам стоит прекратить употребление алкоголя, если

● у вас имеется болезнь или травма, состояние которой может ухудшиться из-за применения алкоголя

● после приема алкоголя вы страдаете от тяжелого похмелья

● вы не в силах придерживаться того количества алкоголя, которое вы заранее решили употребить и вы не можете остановиться после того, как начали пить

● вы чувствуете, что вам не подходит алкоголь, вы становитесь неприятным и агрессивными, когда выпьете

● вы беременны, в это время не стоит употреблять алкоголь

● вы чувствуете, что вы алкоголик

Количество алкоголя, прием которого в течении недели ещё не является злоупотреблением

Мужчины - 24 дозы в неделю
= 16 бутылок пива (0,5 л)
= 3 1/2 бутылки сухого вина
= 2 бутылки крепленого вина (мадера, вермут)
= 1 3/4 бутылки крепких напитков (водка, коньяк)

Женщины - 16 доз в неделю
= 11 бутылок пива (0,5л)
= 2 1/3 бутылок сухого вина
= 1 бутылка крепленого вина (мадера, вермут)
= 1 1/5 бутылки крепких напитков (водка, коньяк)

Какая польза от уменьшения употребления алкоголя?

- Уменьшается вероятность несчастных случаев, гипертонической болезни, болезней печени.
- Уменьшается риск ожирения.
- Улучшение способности сосредоточиться.
- Уменьшается частота похмелья, головной боли и боли в животе.
- Уменьшается чуство усталости и улучшается сон.
- Улучшение настроения
- Остаётся время и силы на другие дела, а не только на выпивку.
- Улучшение отношений в семье и с друзьями.
- Если вы беременны и вы уменьшите употребление алкоголя, то у вашего ребёнка больше возможность родиться здоровым.
- Остаётся больше денег, попробуйте подсчитать сколько денег вы истратили на алкоголь за последнюю неделю.

Научитесь подсчитывать дозы

Вам будет легче следить за употреблением алкоголя, если вы научитесь подсчитывать алкоголь в дозах. Размер дозы - 12 грамм сто процентного алкоголя. Объём дозы изменяется в зависимости от крепости напитка.

1 доза = 12 грамм
= 300 гр пива

= 1 стакан красного или белого вина, шампанского (120 гр)
= 80 гр креплёного вина (мадера, вермут)
= 40 гр крепких напитков (виски, водка, коньяк, ром)

Таким образом можно подсчитать, что:

- 1 бутылка (0,33л) крепкого (6%) пива = 1.3 дозы
- 1 кружка пива (0.5л) 3-ей категории (4%) = 1.5 дозы
- 1 кружка пива (0.5л) 4-ой категории (6%) = 2 дозы
- 1 бутылка сухого вина = 6 доз
- 1 бутылка крепленого вина (мадера, вермут) = 12.5 доз
- 1/2 бутылки крепких напитков (водка, коньяк) = 6.5 доз

Определите цель
Выберите способы

-Спасибо, мне достаточно, больше не надо

1. Составьте план с дальним прицелом

Только вы сами можете выбирать решение между полной трезвостью и уменьшением употребления алкоголя. После принятия решения надо подумать о средствах:
Цели можно добиться, например:
- ▼ сразу прекратив употребление алкоголя и продолжая быть всегда полностью трезвым
- ▼ сразу уменьшив употребление алкоголя, придерживаться новой дозы
- ▼ уменьшая употребление алкоголя постепенно, пока вы не дойдёте до полной трезвости или, умеренного употребления алкоголя

2. Начните с нескольких недель

Самый лучший способ начинать владеть употреблением алкоголя - попытаться провести минимум две недели без алкоголя, а уже после этого попытаться добиться окончательной цели.

3. Уточните вашу цель, определите ваши привычки употребления алкоголя

Установленный максимум разового употребления алкоголя поможет вам добиться цели, но помните, что вопрос стоит о степени риска, а не о желаемом количестве алкоголя. С употреблением алкоголя всегда связан риск и он сильно увеличивается, если уровень алкоголя в крови больше одного промилле. В состоянии опьянения трудно определить количество выпитого алкоголя. Поэтому необходимо разрабатывать новые привычки употребления алкоголя:

■ Всегда измеряйте количество употребляемого вами алкоголя.
■ Разбавляйте крепкие напитки.
■ Выпивайте не всё сразу, а постепенно.
■ Пейте в промежутках безалкогольные напитки.
■ Употребляйте только одну дозу в час.
■ Когда употребляете алкоголь, кушайте.
■ Распознавайте ситуации, когда берётесь за бутылку (например, когда вы одни дома или в компании много пьющих друзей).

Максимум разового употребления алкоголя, не являющийся злоупотреблением

Мужчины - 7 доз за один раз
= 4,5 бутылки обычного пива
= 1 бутылка сухого вина
= 500 гр крепленого вина (мадера, вермут)
= 1/2 бутылки крепких напитков (водка, коньяк)

Женщины - 5 доз за один раз
= 3,5 бутылок обычного пива
= 2/3 бутылка сухого вина
= 300 гр крепленого вина (мадера, вермут)
= 1/3 бутылки крепких напитков (водка, коньяк)

4. Научитесь выходить из трудных ситуаций в компании

Перед тем как пойти куда-нибудь, где употребляют алкоголь, подготовьтесь и решите, будете ли вы употреблять вообще, или сколько

вы намерены выпить, поедете ли вы на машине и когда вернётесь.

- Представьте себе ожидаемую ситуацию за несколько дней.
- Не превышайте собственного предела при помощи отговорок. (один раз не повредит, мы ведь празднуем)
- Обдумайте заранее объяснение, почему вам надо уйти, если вам кажется, что иначе вы не в состоянии выйти из ситуации.
- Научитесь отказываться от предложенного вам алкогольного напитка.
- Вы можете отказаться от алкогольного напитка, сказав например:

- спасибо, больше не надо
- не сейчас
- нет еще
- потому, что я решил выпить сегодня меньше
- потому, что я уже пьян
- потому, что завтра важная встреча
- потому, что иначе я не смогу заснуть
- потому, что я хочу быть завтра бодрым
- потому, что я решил уменьшить употребление алкоголя

5. Алкоголь - не помощник

Алкоголь - не решение проблем, хотя он и даёт моменты облегчения. Подумайте, есть ли у вас личные проблемы из-за которых решение уменьшить, или прекратить употребление алкоголя может быть трудным.
Текущие проблемы лучше решить как можно быстрее, при необходимости, с помощью специалистов.
Алкоголь не помогает решить проблему, если:

- ▼ вы потеряли работу
- ▼ вас бросил муж / жена
- ▼ вы чувствуете себя усталым, злым или беспокойным
- ▼ вы чувствуете себя виноватым
- ▼ вы пытаетесь выбраться из очень трудной ситуации
- ▼ вы пьёте, чтобы заснуть

6. Чем заменить алкоголь?

Вам будет легче перестать употреблять алкоголь или употреблять его умеренно, если вы найдёте занятие вместо приёма алкоголя. Попытайтесь потратить то время, которое вы использовали

на употребление алкоголя, на отношения с людьми и на те дела,
- которые считаете важными
- которые доставляют вам радость
- которые вы прекратили из-за употребления алкоголя.

Проведите время с семьёй, сходите в библиотеку, займитесь спортом, гуляйте, шейте, вяжите, рисуйте, готовьте пищу, учитесь.
Возможностей провести свободное время очень много.
Самое важное - быть в такой компании, где люди не подстрекают на выпивку!

Записывайте употребление алкоголя

Дневник употребление алкоголя

Когда вы решили уменьшить или полностью прекратить употребление алкоголя, ведите дневник потребления алкоголя. Это лучший способ контролировать употребление алкоголя и следить за приближением к цели. Дневник употребления алкоголя покажет вам, в каких ситуациях и в каком обществе вы употребляете больше алкоголя, чем обычно, и, таким образом даёт вам возможность обдумать, как избавиться от опасных ситуаций в будущем.

Если ваша цель полная трезвость или умеренное употребление алкоголя, записывайте ежедневно:
- дни трезвости
- сколько вы выпили в те дни, когда вы употребляли алкоголь
- каким образом вы отказались от алкоголя в ситуации подстрекающей на выпивку

Кроме дневника, уменьшению употребления алкоголя способствуют следующие мероприятия:
- вы заранее решите, сколько алкоголя вы употребите за неделю и будете придерживаться своего решения
- вы проведёте несколько дней без алкоголя в течение недели
- когда вы будете употреблять алкоголь, пейте медленнее и по-немногу
- вы найдёте занятие, которое займёт место алкоголя в вашей жизни.

Таким образом у вас всё получится

Продумайте ваше употребление алкоголя заранее

● Не употребляйте алкоголь просто из-за привычки, сделайте сознательный выбор перед каждым стаканом.
● Не употребляйте алкоголь каждый день: хорошо сделать перерыв, даже если вы выпили бы всего одну дозу в день.
● Не употребляйте алкоголь для того, чтобы выйти из ситуации, алкоголь не решит проблемы, а только ухудшит её.
● Решите заранее, сколько алкоголя вы употребите за неделю и придерживайтесь своего решения.
● Проведите минимум несколько дней в неделю и одну неделю в месяц полностью трезвым.
● Если вы не можете придерживаться своего решения, начните с начала, подумайте что вам помешало и учитесь на своих ошибках.
● Решите, когда вы перестанете употреблять алкоголь.
● Некоторым подходит строгое расписание: например не пить до восьми часов вечера и после двенадцати вечера.

РЕШИТЕ:

- в какой день недели вы употребляете алкоголь
- сколько алкоголя вы себе позволите употребить
- сколько алкоголя вы употребите за неделю

И ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ВАШЕГО РЕШЕНИЯ!

Так вы сможете подсчитать дозы:

● Составьте план с дальним прицелом
● Начните с трезвости
● Уточните вашу цель
● Записывайте ваше употребление алкоголя
● Научитесь выходить из трудных ситуаций в обществе
● Запланируйте употребление алкоголя заранее
● Алкоголь не помощник
● Чем заменить алкоголь?

ДНЕВНИК УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

	Месяц	
Число	Цель	
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
	Результат	

	Месяц	
Число	Цель	
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
	Результат	

1 доза = 12 грамм
= 300 гр пива
= 1 стакан (120 гр) сухого вина
= 80 гр креплёного вина (мадера, вермут)
= 40 гр крепких напитков (виски, водка, коньяк, ром)

МУЖЧИНЫ

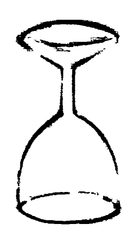
Количество алкоголя, прием которого ещё не является злоупотреблением

в дозах или в напитках **24 дозы в неделю**	в дозах или в напитках **7 доз за раз**
= 16 бутылок пива (0.5 л)	= 4 бутылки пива (0.5 л)
= 3 1/2 бутылки сухого вина	= 1 бутылка сухого вина
= 2 бутылки крепленого вина (мадера, вермут)	= 500 гр крепленого вина (мадера, вермут)
= 1 3/4 бутылки крепких напитков (водка, коньяк)	= 1/2 бутылки крепких напитков (водка, коньяк)

ЖЕНЩИНЫ

Количество алкоголя, прием которого ещё не является злоупотреблением

в дозах или в напитках **16 доз в неделю**	в дозах или в напитках **5 доз за раз**
= 10,5 бутылок пива (0.5л)	= 3 бутылки пива (0.5 л)
= 2 1/3 бутылки сухого вина	= 2/3 бутылки сухого вина
= 1 бутылка крепленого вина (мадера, вермут)	= 300 гр крепленого вина (мадера, вермут)
= 1 1/5 бутылки крепких напитков (водка, коньяк)	= 1/3 бутылки крепких напитков (водка, коньяк)



Авторы: СТАКЕС
ПЯ 220, 00531 Хельсинки, Финляндия.

Ханну Алхо, Национальный институт здравоохранения, Отдел изучения алкоголизма, ПЯ 719, 00101 Хельсинки, Финляндия

Теела Паккасвирта, СТАКЕС Национальный центр по изучению и развитию социального обеспечения и здравоохранения Финляндии. ПЯ 220, 00531 Хельсинки, Финляндия.